

# 横西産婦人科 ママフィット教室

ママフィットとはストレッチ・ピラティス・セルフマッサージ・バレエ・エアロビクス(有酸素運動)などの要素を取り込み、産後の体力回復・体型維持・機能回復・心のリフレッシュなどを目的とした産後の女性のためのプログラムです。

講師：健康運動指導士

日本マタニティーフィットネス協会認定インストラクター

西山 知花 先生



**開催日・時間** 12月11日(金) 10:30~11:30

(毎月第2金曜日開催の予定です。)

**対象** :産後1ヶ月検診で母子ともに問題がないことを医師から認められた方(他院で出産された方も参加できます)

## 場所

◇横西産婦人科 多目的ホール

## 参加定員

◇10名(予約制)

## 料金

◇無料

## 服装と持ち物

◇動きやすい服装

◇室内用運動靴(クロックスなどは避けてください)

◇タオル

◇飲み物

◇赤ちゃん連れの方はバスタオルなど必要なもの

(1歳以上のお子様の参加はご遠慮ください)

## 開始と終了時期

◇開始：産後1ヶ月検診以降

◇終了：産後1年

## 申込書類

◇参加申込書・同意書

受付時もしくは初回参加時にご記入いただきます

## 予約方法

◇横西産婦人科受付に直接来ていただくかお電話下さい(0263-31-5760)



横西産婦人科  
YOKONISHI LADIES CLINIC

## <今後の予定>

2016年1月8日(金)

2月12日(金)

3月11日(金)